

Perkembangan Tubuh Remaja

9

A. Perkembangan Jasmani

Sejak lahir, jasmani seseorang terus tumbuh berkembang, baik dalam bentuk badan dan ukuran-ukuran badannya, maupun dalam daya kerjanya. Pertumbuhan dan perkembangan ini berjalan terus sampai seseorang menjadi dewasa, ialah pada umur sekitar 25 tahun. Akan tetapi perkembangan jiwa seseorang, di antaranya perkembangan kecerdasan seseorang, tidak berhenti Dalam umur 25 tahun. Sebab perkembangan jiwa atau kecerdasan seseorang mungkin masih dapat berlangsung terus sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, seperti berikut ini.

1. Faktor Keturunan

Artinya bila orang tuanya besar-besar, mungkin sekali anak-anaknya juga besar-besar. Kalau orang tuanya tinggi, anaknya juga tinggi. Kalau orang tuanya pandai, anaknya juga cerdas. Walaupun menurut hukum keturunan (hukum genetika, tidak selalu dapat demikian halnya).

2. Faktor Pembawaan

Artinya, perkembangan seseorang sudah ditentukan pula oleh keadaannya selama di dalam kandungan. Misalnya ada anak-anak yang lahir dengan kelainan-kelainan pada bagian tubuhnya, seperti busung kepala atau hydrocephalus, bibir sumbing, langit-langit yang terbelah, perkembangan jaringan otak yang tidak sempurna, dan macam-macam cacat jasmani lainnya.

3. Faktor Luar

Faktor luar ini penting sekali diperhatikan. Sebab kalau sebagai akibat faktor keturunan dan faktor pembawaan manusia tidak dapat berbuat banyak, maka manusia pada hakekatnya dapat mengendalikan faktor luar yang sangat berpengaruh bagi perkembangan jasmaninya.

Faktor luar yang perlu mendapatkan perhatian adalah sebagai berikut:

a. Keadaan gizi

Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan, dan pada masa-masa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat memengaruhi pertumbuhan kecerdasan.

b. Gangguan kesehatan

Anak-anak yang sering sakit sudah barang tentu akan terganggu pula pertumbuhan badannya. Lebih-lebih penyakit yang menahun.

c. Rangsangan

Dengan latihan-latihan jasmani atau berolahraga jasmani akan dirangsang untuk tumbuh menjadi lebih kuat dan sehat. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit.

**Tabel 1: Hubungan antara umur, berat badan, dan tinggi badan
(untuk anak di Indonesia)**

Umur Tahun	Laki-laki		Perempuan	
	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)
Lahir	3,0	50,0	3,0	50,0
1 Tahun	8,1	71,3	7,6	71,3
2 Tahun	9,6	79,4	9,3	78,4
3 Tahun	11,4	86,4	11,0	85,3
4 Tahun	13,0	93,5	12,6	92,5
5 Tahun	14,4	101,9	14,2	100,0
6 Tahun	15,8	108,8	16,2	105,7
7 Tahun	16,6	109,5	16,7	109,5
8 Tahun	18,9	114,1	17,5	114,5
9 Tahun	20,9	117,0	20,0	120,4
10 Tahun	22,0	125,1	21,9	125,9
11 Tahun	23,9	128,2	24,7	129,6
12 Tahun	26,9	131,5	28,4	136,8
13 Tahun	29,1	137,4	32,6	141,4
14 Tahun	33,0	143,0	37,0	146,8
15 Tahun	40,0	151,3	40,6	149,8
16 Tahun	43,3	157,2	42,5	152,2

B. Pertumbuhan, Perkembangan, Kebutuhan serta Faktor-Faktor yang Memengaruhi Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dipengaruhi oleh (*interaction*) dan keputusan-keputusan yang diambilnya setiap saat, sehingga merupakan suatu proses yang dinamis. Ada beberapa tahap (*stadium*) tertentu di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan ini, tetapi setiap orang tumbuh dan berkembang dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, lingkungan dan pengalaman-pengalaman pribadi.

Berikut ini akan diuraikan beberapa sifat-sifat dari pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dengan menunjukkan kebutuhan kesehatan siswa sehingga dapat dibuat bimbingan, pendidikan dan pelajaran-pelajaran yang akan diberikan pada anak usia tertentu.

Umur 6-14 Tahun:

1. Perkembangan jasmani

- a. Perkembangan jasmani relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada usia sebelumnya.
- b. Adanya pertumbuhan bola mata, sehingga ada kemungkinan terjadinya gangguan penglihatan pada masa ini.
- c. Kerangka tulang belakang serta *ligament* masih lemah, sehingga perlu dijaga sikap duduk dan berdiri yang baik.
- d. Masa pubertas yang terjadi pada akhir masa ditandai dengan adanya pertumbuhan badan yang sangat cepat.
- e. Telah tampak tanda-tanda permulaan masa *adolesensia* (masa remaja), pada anak laki-laki suara membesar, pada anak perempuan membesarnya buah dada serta *haid* pertama.
- f. Perkembangan jasmani sangat dipengaruhi oleh lingkungan mental dan sosial.

2. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek

- a. Mulai belajar menghitung, membaca dan menulis, sudah mulai mengadakan konsepsi, simbolisasi dan belajar mengadakan komunikasi.
- b. Dimulai suatu perkembangan "kepribadian sosial" dan mulai menyadari konsep-konsep hidup, (*conscience*, moralitas dan norma kehidupan).
- c. Pada masa pubertas (12-14), energi meluap-luap, *avonturisme* dan hubungan dengan orang lain masih canggung.
- d. Nilai religi (agama), etik dan estetik belum mendalam.

3. Kebutuhan (Requirements)

- a. Jumlah makanan yang cukup serta mempunyai nilai gizi yang tinggi.
- b. Latihan-latihan jasmani dan istirahat yang cukup serta teratur.
- c. Tindakan-tindakan pencegahan penyakit.
- d. Di dalam dan di luar lingkungan keluarga (sekolah, kepramukaan dan sebagainya), perlu diberi kesempatan untuk dapat memperkembangkan kepribadiannya yang meliputi segi sosial dan moral.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi

- a. Masalah gizi yang antara lain disebabkan oleh faktor emosional.
- b. Penyakit.
- c. Masalah gigi berupa antara lain *malloclussion*, *crowding*.
- d. Kontak lingkungan lebih luas sehingga dapat menimbulkan konflik-konflik karena perubahan-perubahan yang dialaminya.

Masa *Adolesensia* (Masa Remaja)

1. Perkembangan jasmani

- a. Fungsi organ-organ *endoktrin* telah mencapai kesempurnaan.
- b. Penambahan jaringan lemak di bawah kulit (subkutan) lebih banyak pada wanita dari pada anak laki-laki.
- c. Jaringan otot-otot pada anak laki-laki lebih berkembang dari pada jaringan otot pada anak perempuan.

2. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek

- a. Faktor yang penting ialah perhatian terhadap seks, yang memengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain.
- b. Pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya.
- c. Emosi belum mencapai suatu stabilisasi tertentu dan perlu adanya simpati dan nasihat-nasihat.
- d. Mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya.
- e. Ada aktivitas dan *experimental* sosial.
- f. Melalui proses identifikasi dan imitasi dibangkitkan dan dikembangkan cita-cita muluk dan aspirasi-aspirasi yang tinggi, perlu adanya *identification figure* yang baik.

3. Kebutuhan (Requirements)

- a. Diperlukan adanya pengertian dari orang tua dan keluarga, tentang proses perkembangan dan sifat-sifat tertentu pada anak masa peralihan ini sulit bagi kedua belah pihak, orang tua maupun anak.

- b. Perlu penanggapan secara perorangan, jangan disamaratakan semua anak, tanpa mengabaikan faktor-faktor di luar diri mereka.
- c. Perlu bantuan dalam meringankan setiap tekanan (*stress*) baik fisik maupun mental.
- d. Diberikan pendidikan tentang kesehatan dan *sex* yang diatur dan diselenggarakan secara bijaksana, termasuk pengetahuan biologik dari fungsi alat kelamin.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi

- a. Kurang pengertian, pengetahuan serta perhatian tentang kesehatan, dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit, cedera akibat kecelakaan, anemia, penyakit kulit, TBC, kekurangan gizi, obesitas, problem-problem psikologi, problem-problem seks dan lain-lain.
- b. Adaptasi sosial yang tidak berhasil, menimbulkan bermacam-macam tingkah laku dan perbuatan yang tidak baik, konflik dan cara-cara kehidupan yang tidak harmonis dalam keluarga lambat laun dapat menimbulkan gangguan mental, neurosis, psikosis, narkotika, dan lain-lain.
- c. Kehidupan spirituil yang baru berkembang dapat berubah-ubah menurut situasi kondisi dan waktu serta dapat menimbulkan penyelewengan atau tindakan ekstrem.



Gambar 9.1 Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula

5. Usaha-Usaha yang perlu dikerjakan untuk Memenuhi Kebutuhan

- a. Pendidikan kesehatan termasuk di dalamnya tentang perkawinan dan kehidupan keluarga.
- b. Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
- c. Bimbingan dalam belajar dan aktivitas extra kurikuler.
- d. Pendidikan ketrampilan (*vocational training*).
- e. Usaha bimbingan dan nasehat bagi pelajar.
- f. Olahraga kesehatan.
- g. Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

C. Ciri-Ciri Anak Sehat dan Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan

1. Ciri-ciri anak sehat

- a. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur, dan proporsional.
- b. Tangkas, gesit dan gembira.
- c. Mata bersih dan bersinar.
- d. Nafsu makan baik, pencernaan baik, bibir dan lidah segar, pernapasan tidak berbau.
- e. Senang melakukan olahraga dan menikmati masa istirahatnya secara teratur.
- f. Kulit dan rambut bersih dan tidak kering.
- g. Tidak mempunyai perasaan tertekan dan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya.
- h. Perkembangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkatan umur dan kelamin.

2. Tanda-tanda gangguan kesehatan

- a. Keadaan umum
 - 1) kesan umum jelek.
 - 2) sikap tubuh yang buruk.
 - 3) lekas lelah.
 - 4) sangat gemuk/kurus.
 - 5) kurang bersemangat, lekas lelah.
 - 6) kebiasaan makan yang kurang baik.
 - 7) kesulitan dalam membaca/mendengar.
 - 8) tidak melakukan kebiasaan-kebiasaan sehat..
- b. Mata
 - 1) sering mengedipkan/mengusap mata.
 - 2) mata berair, banyak kotoran.
 - 3) peradangan mata.
 - 4) mata juling.
 - 5) mata melihat terlalu dekat/jauh.
- c. Telinga
 - 1) berdengung-dengung.
 - 2) Pekak (pendengaran berkurang).
 - 3) berair/nanah.
 - 4) sering merasakan sakit di telinga.
 - 5) bengkak bawah telinga (gondongan).

- d. Hidung dan mulut
 - 1) ingus meleleh, berdarah.
 - 2) sukar bernafas dari hidung.
 - 3) sering pilek.
 - 4) kerongkongan sakit.
 - 5) tonsil membesar.
 - 6) tidur dengan mulut terbuka.
 - 7) mulut berbau.
 - 8) gigi berlobang.
 - 9) gusi berdarah.
- e. Tingkah laku
 - 1) gelisah.
 - 2) gerakan-gerakan tak terkendali.
 - 3) ring bertengkar, tidak kooperatif.
 - 4) gangguan berbicara.
 - 5) Bering ke kamar kecil.
 - 6) mencuri (kleptomania).
- f. Sering tak masuk sekolah karena
 - 1) sering masuk angin.
 - 2) sakit kepala.
 - 3) sakit gigi.
 - 4) malas bersekolah.
- g. Tanda-tanda kurang gizi
 - 1) timbangan berat badan terus menurun, atau dalam jangka waktu tertentu tidak kunjung naik.
 - 2) mata cekung, lingkaran biru sekitar mata, kelopak/selaput mata pucat.
 - 3) roman muka yang tegang atau lemah.
 - 4) otot lembek, lekas lelah, pucat.
 - 5) sikap badan yang buruk.
 - 6) pemarah, sikap masa bodoh (*apathis*).

D. Pemanfaatan Waktu Luang untuk Kesehatan

1. Gerak badan

“Mens Sana in Corpore Sano” artinya “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”. Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolahraga. Gerak badan yang tepat dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Untuk orang yang bekerja dengan pikiran dan sedikit menggerakkan tubuhnya akan mendapat gangguan penyakit tertentu. Oleh sebab itu, seharusnya kita melakukan olahraga di waktu senggang.

Dampak berolahraga untuk tubuh antara lain:

- a. Otot-otot tubuh dengan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
- b. Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
- c. Memperbaiki otot-otot usus sehingga peristaltik (gerakan) usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
- d. Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).
- e. Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru jadi sehat; dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
- f. Pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga napsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
- g. Sebagai variasi, serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tecermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.

2. Rekreasi

Rekreasi atau "re-creation" berarti kesukaan atau kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing, dan sebagainya.

Banyak juga kegiatan yang dapat dijadikan rekreasi, misalnya : darmawisata, ke taman margasatwa, ke museum, ke desa yang tenteram, dan istirahat di gunung. Kegiatan-kegiatan itu untuk mengembalikan energi yang hilang ataupun menyegarkan pikiran dan penjernihan perasaan yang kalut. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

3. Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan bermacam cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton televisi, mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah, dan lain sebagainya.

Guna istirahat bagi tubuh antara lain:

- a. Melepaskan lelah.
- b. Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel-sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
- c. Menambah kesegaran dan kekuatan.
- d. Memperpanjang umur sel-sel tubuh.

Waktu dan lamanya istirahat

- a. Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit.
- b. Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 – 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 – 60 menit.
- c. Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- d. Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat kurang istirahat : kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar buang air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh.

4. Tidur

Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya.

Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain : kelopak mata sayu, pucat, muka muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, mala, dan lain-lain.

Usaha-usaha agar dapat tidur dengan baik:

- a. tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak oleh barang-barang dan tidak pula terlalu penuh.
- b. keadaan di dalam kamar haruslah rapi dan bersih, demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.
- c. perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan tidak gelisah.
- d. ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela- jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik.
- e. kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar tidak lebih dari 68°F. Temperatur kamar yang baik antara 65 dan 68°F, hal ini juga tergantung dari temperatur luar (kering atau berangin).

Dampak rasa lelah antara lain:

- a. memengaruhi pusat syaraf yang terlihat dengan: lekas pusing, tersinggung, bingung, gugup dan tidak tenang, berpikir lambat, kurang dapat menguasai diri.
- b. kurang semangat, perhatian tidak dapat terpusat pada sesuatu pekerjaan.
- c. kurang daya tahan menyebabkan mudah diserang penyakit infeksi.
- d. pertimbangan kurang sempurna, sukar tidur, pusing.

Macam-macam kelelahan:

- a. lelah jasmani (karena bekerja berat).
- b. lelah rohani (banyak belajar tanpa istirahat, berbagai macam persoalan yang susah dipecahkan).

E. Pola-Pola Hidup Sehat

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri.

1. Usaha-usaha tersebut berikut ini.

- a. Memelihara kebersihan
 - 1) Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
 - 2) Pakaian : dicuci, disetrika.
 - 3) Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- b. Makanan yang sehat
Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
- c. Cara hidup yang teratur
 - 1) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
 - 2) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani
 - 1) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 - 2) Olahraga : aerobik secara teratur.
- e. Menghindari terjadinya penyakit
 - 1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
 - 2) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 - 3) Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - 4) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

- f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.
 - 1) Patuh pada ajaran agama.
 - 2) Cukup santapan rohani.
 - 3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- g. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
 - 1) Adanya sumber air yang baik.
 - 2) Adanya kakus yang sehat.
 - 3) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 - 4) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- h. Pemeriksaan kesehatan
 - 1) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - 2) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

Penilaian Pelajaran 9

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, kecuali
 - a. keturunan
 - b. pembawaan
 - c. faktor luar
 - d. faktor lingkungan
2. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat memengaruhi pertumbuhan
 - a. emosional
 - b. tubuh
 - c. kecerdasan
 - d. daya tahan
3. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit. Hal ini merupakan faktor dari luar yang memengaruhi
 - a. keadaan gizi
 - b. pertumbuhan fisik
 - c. rangsangan
 - d. gangguan kesehatan
4. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada
 - a. usia sebelumnya
 - b. usia 10 – 16 tahun
 - c. usia 14 – 18 tahun
 - d. usia 16 – 20 tahun
5. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun sangat dipengaruhi oleh
 - a. lingkungan mental
 - b. lingkungan sosial
 - c. lingkungan sosial dan fisik
 - d. lingkungan mental dan sosial
6. Energi meluap-luap, *avonturisme* dan hubungan dengan orang lain masih canggung. Hal ini perkembangan jiwa, emosi, sosial, dan intelektual pada masa
 - a. anak-anak
 - b. pubertas
 - c. remaja
 - d. dewasa
7. Masa pubertas berkisar usia antara
 - a. 10 – 12 tahun
 - b. 12 – 14 tahun
 - c. 13 – 15 tahun
 - d. 14 – 17 tahun

8. Fungsi organ-organ endoktrin telah mencapai kesempurnaan. Hal ini merupakan perkembangan jasmani pada masa
 - a. anak-anak
 - b. pubertas
 - c. remaja
 - d. dewasa
9. Faktor yang penting ialah perhatian terhadap sex, yang memengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain. Hal ini perkembangan jiwa, emosi, sosial, dan intelektual pada masa
 - a. anak-anak
 - b. pubertas
 - c. remaja
 - d. dewasa
10. Yang tidak termasuk ciri-ciri anak sehat di berikut ini adalah
 - a. tangkas, gesit dan gembira
 - b. mata bersih dan bersinar
 - c. kulit dan rambut bersih
 - d. memiliki sikap terampil
11. “Men Sana in Copore Sana” artinya
 - a. pikiran yang sehat terdapat dalam pola hidup yang sehat
 - b. pikiran yang sehat terdapat dalam perilaku yang sehat
 - c. pola hidup yang sehat terdapat dalam perilaku yang sehat
 - d. pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat
12. Menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang, merupakan makna dari
 - a. kebugaran jasmani
 - b. olahraga
 - c. rekreasi
 - d. gerak badan
13. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara
 - a. bersepeda santai
 - b. membaca buku
 - c. melihat televisi
 - d. tidur-tiduran
14. Lamanya waktu tidur sebaiknya pada malam hari lamanya
 - a. 6 jam
 - b. 8 jam
 - c. 10 jam
 - d. Tidak ada ketentuan
15. Daya upaya dari seseorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri dinamakan
 - a. usaha kesehatan
 - b. usaha kesehatan masyarakat
 - c. usaha kesehatan lingkungan
 - d. usaha kesehatan pribadi

B. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan kumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan perkembangan dan pertumbuhan seseorang.
2. Tuliskan faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang.
3. Tuliskan perkembangan jasmani pada masa remaja.
4. Tuliskan perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek pada masa remaja.
5. Tuliskan kebutuhan yang diperlukan pada masa remaja.
6. Tuliskan faktor-faktor yang memengaruhi pada masa remaja.
7. Tuliskan usaha-usaha yang perlu dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan.
8. Tuliskan ciri-ciri anak sehat.
9. Tuliskan tanda-tanda gangguan kesehatan pada anak-anak.
10. Jelaskan makna dari "*Mens Sana in Copore Sano*".

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar tentang pertumbuhan tubuh manusia dari bayi sampai lanjut usia baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan kejadiannya) secara berkelompok. Untuk membantu mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku pertumbuhan dan perkembangan manusia, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi budaya hidup sehat.
2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang pertumbuhan dan perkembangan manusia secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku pertumbuhan dan perkembangan manusia, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi Budaya Hidup Sehat.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Peragakan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian proses) dan ketepatan memperagakan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian produk).

2. Presentasikan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam mempresentasikan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian proses) dan ketepatan mempresentasikan cara menerapkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada masa remaja. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, percaya diri, menghargai teman, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA	
		Kerja sama				Percaya diri				Menghargai teman				Disiplin						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$